



Канун Нового года – время веселья и хорошего настроения. Но у некоторых оно ассоциируется с головной болью и мигренями. Действительно, количество факторов, приводящих к головной боли, в это время возрастает.

Вот самые распространенные ее причины:

1. Алкоголь. Когда звучит столько замечательных тостов, легко превысить свою обычную норму и на следующее утро проснуться с мучительной головной болью. Чтобы не доводить себя до такого состояния, чередуйте алкогольные и безалкогольные напитки или делайте некрепкие коктейли.

2. Стресс. Несмотря на предновогодние хлопоты, хороший отдых все еще необходим вашему организму.

3. Запах хвои. Ароматы хвои и корицы, приносящие радость и предновогоднее настроение, у некоторых людей вызывают головную боль. Если это про вас, постарайтесь избегать источников этих запахов.

4. Праздничная еда. Некоторые виды пищи могут вызвать головную боль, в то время как другие могут ее облегчить. Если вы страдаете от мигреней, избегайте красного вина, пива, шоколада, твердого сыра, квашеной капусты, салами. Ваши союзники: шпинат, тофу, овсяные хлопья, рыбий жир, оливковое масло, белая фасоль, семечки тыквы и подсолнечника.

Если вы хотите избежать головной боли в праздники, забота о новогоднем веселье не должна противоречить заботе о вашем здоровье.